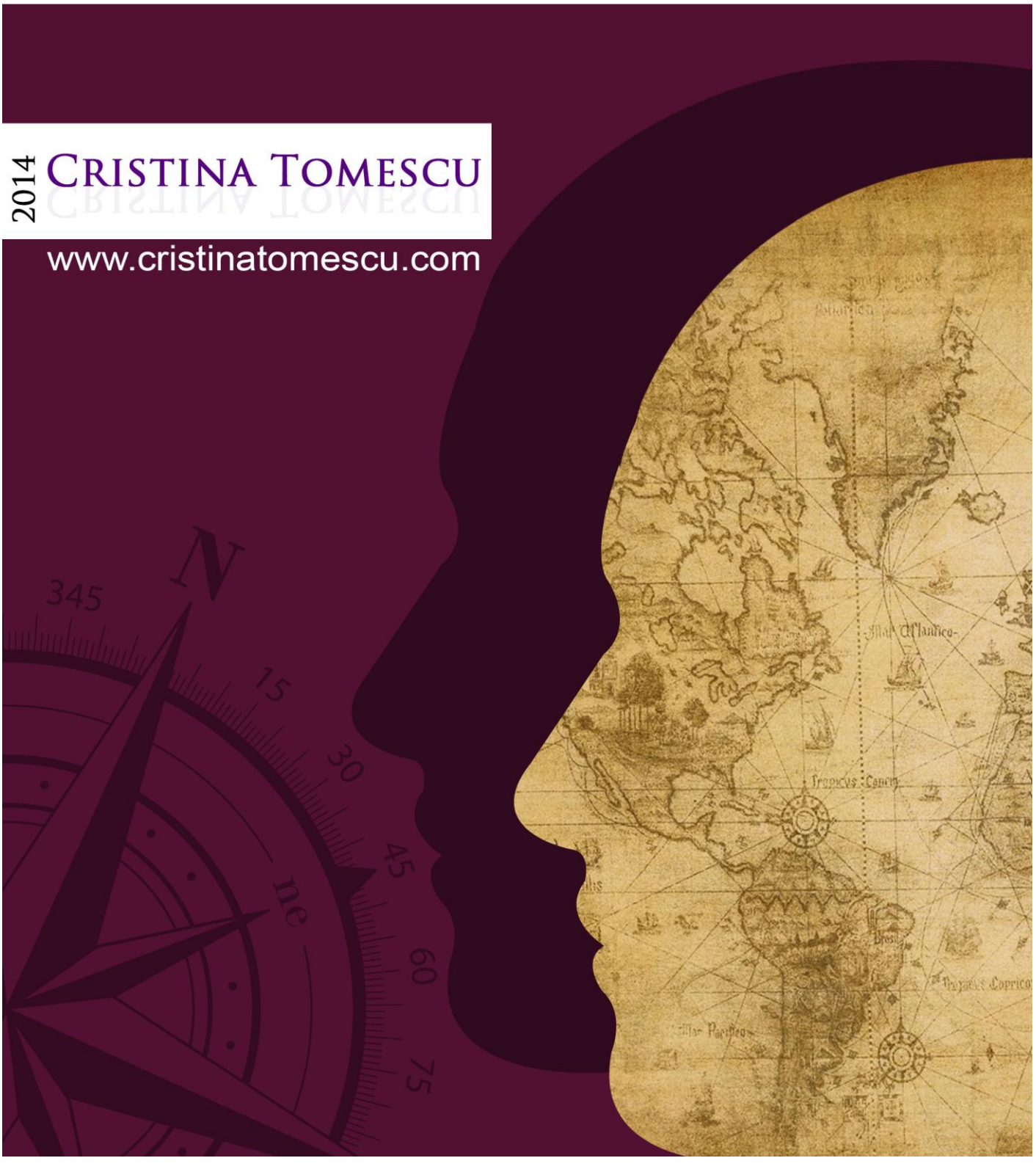
ADEVĂRATUL NORD

CUM SĂ ÎȚÎ DESCOPERI MISIUNEA ÎN VIAȚĂ



CUM SĂ ÎȚÎ DESCOPERI MISIUNEA ÎN VIAȚĂ

Copyright © 2014 Cristina Tomescu

Toate drepturile sunt rezervate autorului prin copyright.

Vă rog, folosiți această carte exact pentru ce a fost ea menită a fi: un dar!

O puteți oferi prietenilor dar vă rog să vă asigurați că nicio parte a cărții

nu este schimbată, omisă, ștearsă sau modificată în orice fel, și că

se acordă credit total autorului

Creație și design copertă :
BogdanAiroaie

Pentru cine este această carte și cum să o folosiți

"Cele mai importante două zile din viața ta sunt ziua în care te-ai născut și ziua în care ai descoperi de ce te-ai născut "

Les Brown

Cei mai mulți oameni cu care am lucrat m-au întrebat cel puțin o dată în timpul sesiunilor de coaching un lucru pe care am ajuns să îl consider a fi cea mai serioasă chestiune pentru orice om de pe Pamant: "Care este scopul meu? Pentru ce am venit aici? De ce sunt eu aici?" Pentru orice persoană care este in cautarea unui coach sau mentor și care este hotărâtă să acceseze un nivel superior de conștientizare, a petrece un pic de timp pentru a răspunde înâi de toate la aceste întrebări, ar putea face toată diferența.

În această societate care pare că se prăbușește, acum când contrastul este din ce în ce mai puternic și mai vizibil, căci și Lumina este acum mult mai intensă, găsirea motivului pentru care am venit aici este ca o chemare la realinierea cu Sinele, un mod de a începe să trăiești din inimă, dar și o nevoie de a ne auto-convinge că suntem importanți, că existența noastră contează, că avem o misiune personală care poate face o diferență în societate sau în viața altcuiva. Acesta este primul pas atunci când ne propunem o viață mai bună, mai bogată în înțeles, mai plină de sens.

Când vorbim despre scopul vieții, unii oameni se gândesc la talentele lor lumești și la obiectivele lor (legate de sănătate, relatii, bani, cariera ...). Ceea ce am eu în minte se referă mai degrabă la aspectul spiritual, la acea aspirație mai înaltă, echivalentul misiunii în viață, ca parte a Scopului nostru mai Inalt.

Consider că talentele și pasiunile noastre sunt doar indicatori importanți, ca niște straturi sau trepte către descoperirea misiunii noastre în viață. Scop, misiune, pasiuni, viziune, obiective - acestea sunt toate aspecte legate de Sinele nostru care tânjește să se descopere și să experimenteze în această realitate timp-spațiu.

Dacă nu poți să îți dai seama care ți-e menirea, atunci vezi care îți sunt pasiunile. Pentru că pasiunile te vor conduce direct către menirea ta”

Bishop T.D.Jakes

Cartea încearcă să acopere atât aspectele teoretice, cât și pe cele practice ale acestui subiect. Sesizează dacă rezonezi cu acestă informație și ia doar ceea ce simți că este în acord cu propriile tare credințe și nivel de vibrație.

Partea practică cuprinde un set de întrebări structurate în trei secțiuni. Dă-ți timp să meditezi asupra fiecăreia și neapărat scrie răspunsul pe foaie! Acest aspect este foarte important pentru că numai în felul acesta vei reuși în final să observi răspunsurile asemănătoare, repetarea unor cuvinte sau fraze, vei descoperi anumite tipare de gândire și vei realize adevăruri care până atunci te-au ocolit.

A deveni conștient de misiunea ta în viață este în sine o călătorie atât de fascinantă, ca să nu mai spun nimic despre rezultatul final care îți dă efectiv senzația că te-ai născut din nou, că trăiești pe Pământ pentru prima oară cu adevărat…

Epifania pe care o poți avea atunci când îți vezi misiunea în viață scrisă pe o foaia albă de hârtie, îți turează toate motoarele ☺, începi să îți planifici viața diferit, acționezi altfel, te focusezi doar pe ce contează cu adevărat și este în concordanță cu misiunea ta, atenția îți devine foarte selectivă și nimic nu poate să te tragă în jos sau să te dărâme, așa cum se întâmpla poate până atunci.

Definiții și distincții importante:

Misiunea sau Scopul în viață vs

Menirea sau Scopul mai Înalt

Înainte de a porni în acestă călătorie împreună, te rog ai în vedere faptul că toți oamenii au un Scop mai Înalt, comun, acela de a se re-conecta cu Maestrul lor Interior, cu Sinele Superior și de a se alinia cu Sursa. Acesta este Adevăratul Nord al umanității, Steaua Polară de urmat în viață.

Scopul nostru este sa conștientizăm divinitatea din noi si să ne expandăm conștiința, să experimentam lumea acesta materiala înțelegând că experiența noastră expandează Universul si ajută Creatorul să se cunoască pe EL Însuși. Nu există scop mai înalt decât acesta!

Cum putem deveni cu adevărat aliniați? Fiind mereu prezenți, conștienți, trăind în momentul de acum, iertând, apreciind și acceptând lucrurile așa cum sunt, acționând doar către lucrurile care ne bucură sufletul, rămânând în inimă, iubindu-ne pe noi înșine și pe ceilalți.

Paginile “The Master Inside” și “Quantum Coaching” sunt dedicate re-alinierii tale cu Sursa, căci misiunea personală a autorului este să amintească oamenilor cine sunt cu adevărat, punându-i în legătură cu Sinele Superior și Maestru din ei, inspirându-i să se reconecteze la Sursă.

Dacă ne descoperim Adevăratul Nord, ieșim din confuzie, din hățișurile realității 3D și căpătăm o imagine mai clară asupra drumului pe care ne dorim să mergem.

“Când ești dispus să faci doar acele lucruri care îți aduc cea mai mare bucurie în viață, funcționezi ca acul unei busole care arată negreșit către Nord, către frecvența ta unică, special concepută pentru a-ți permite să îți creezi viața la un nivel de minimă rezistență.”

Bashar

Concluzia este că odată ce ai învățat, sau mai bine zis, ți-ai amintit, cum să trăiești în aliniere cu Sinele tău adevărat, misiunea in viață va ieși la iveală în mod natural, vom deveni conștienți de ea foarte ușor, fără a fi necesare eforturi intenționate pentru a o aduce la suprafață, în conștiența noastră.

Totuși, majoritatea oamenilor acum nu nu sunt pe deplin aliniați si atunci munca de transformare este în plin proces de desfășurare. Între timp, din ce în ce mai multe persoane devin interesate de Misiunea lor, nevoia de a ști e din ce în ce mai acută, căci simt că trebuie să fie ceva mai mult în viața asta decât rutina zilnică. Așa că intenționez să abordez acest subiect foarte detaliat, pentru a te ajuta să devii conștient de Misiunea ta, fapt care te va propulsa rapid înainte, către alinierea ta completă cu Sinele Superior și Sursa.

Ce crezi despre acestă călătorie?

Ce este Misiunea personală

Unii consideră că Misiunea personală este ceva adânc încifrat în noi, înainte de naștere, o anumită cale pe care trebuie să o urmezi și că nu poți schimba nimic, nu poți evolua dincolo de niște limite specifice, predeterminate.

Credința mea (care vine din experiență, intuiție, studiu) este că, deși noi venim cu o intenție anume și un anume plan, lucru cu care sunt de acord total, în rest, suntem ființe libere, putem decide asupra oricărui aspect al călătoriei noastre în fizicalitate, avem un liber arbitru care nu ne este încălcat de nimeni. Înainte de a veni aici, noi doar am stabilit niște repere, niște momente cheie pentru viața noastră prin care categoric vom trece.

Așadar eu aș spune mai degrabă că Misiunea noastră nu este ceva ce e nevoie să descoperim și să acceptăm ca un dat, ci este ceva ce noi co-creăm, bazându-ne pe realitatea noastră.

Co-crearea nu înseamnă că trebuie să ieșim înafara noastră și să ne urmărim sau “depistăm” Misiunea... ci e mai mult ca un spațiu interior, înlăuntrul nostru, unde ne simțim ca acasă și de unde alegem să trăim, în mod deliberat. E ca un flux de energie la care noi ne conectăm pentru a crea ceva care să servească nu doar creșterii și evoluției noastre personale ci și a întregii umanități.

Misiunea în viață provine dintr-o viziune măreață asupra întregii lumi, ceva ce tânjm să realizăm în câțiva ani de acum încolo, un ideal la împlinirea căruia ne putem aduce contribuția. Rezultatul minunat al acestui proces este propria noastră dezvoltare și expandare, precum și o aliniere mai directă cu Sinele nostru Superior.

Misiunea e ca un far al nostru personal. Ne trimite raza sa de lumină pentru a ne putea aminti calea, pentru a înceta să mai bâjbâim în jur, să ne mai învârtim în cerc; ne direcționează focusul astfel încât să nu mai pierdem timp prețios cu încercări, cu reveniri, drumuri greșite și întoarceri.

In cartea sa “După cum gândește omul”, James Allen spunea:

“Cei care nu au un scop central în viață, cad ușor pradă micilor îngrijorări, fricilor, problemelor si auto-compătimirii”

Misiunea în viață este motivul pentru care vă dați jos din pat dimineața, este motivul pentru care ați venit pe Pământ în aceste timpuri, e ceea ce ați avut în gând, ca și intenție principală atunci când ați hotărât să vă îmbarcați în acestă călătorie în fizicalitate, este tot ceea ce vă face să vă simțiți viu, cu adevărat.

Chiar trebuie să faci călătoria asta?

Ai nevoie să îți cunoști Misiunea personală ca să ai o viață frumoasă?

Nu se pune problema dacă tu ai sau nu ai o Misiune personală, pentru că toți avem una, întrebarea este dacă devii conștient de ea pe parcursul vieții sau nu.

Iar răspunsul la întrebarea din titlu este NU, nu ai nevoie să îți cunoști Misiunea personală ca să trăiești frumos.

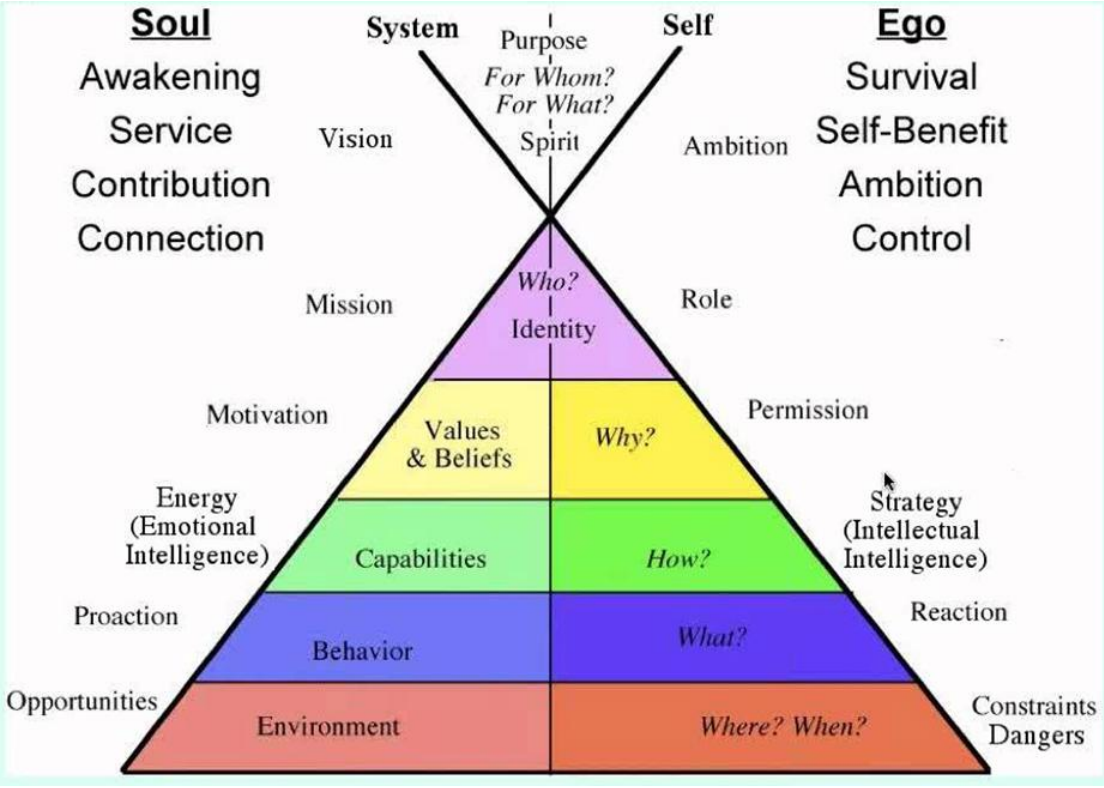
De fapt, marea majoritate a oamenilor nici nu sunt conștienți de acest concept. Până când această întrebare nu apare în conștiința noastră, noi doar rezolvăm problemele care ne apar în drum, luăm decizii bazându-ne pe experiența din trecut, reacționăm doar la stimulii pe care viața ni-i oferă zi de zi.

Mulți oameni se complac în starea lor de acum, au dezvoltat un soi de obișnuință la viața care e ok așa cum este ea, uneori mai bună, uneori mai rea... și nu au curajul sau nu își asumă responsabilitatea de a alege altceva, de a face din viața lor ceva de trăit cu pasiune.

Robert Dilts (http://www.nlpu.com/NewDesign/NLPU.html), autor, trainer și consultant în domeniul NLP (Programare Neuro Lingvistică) a creat o piramidă pentru a demonstra nivelurile neurologile ale schimbării.

După cum puteți vedea mai jos, Misiunea personală, ca parte a trezirii sufletului, este situată în vârful piramidei. Evoluția conștiinței ajunge la un moment dat să ne determine să reflectăm asupra chemării noastre supreme și asupra Menirii noastre, care este ceva dincolo de Misiune, și o include pe acesta. Și totusi, mai puțin de 15% din populația lumii se află la acest nivel.

(credit imagine: Robert Dilts- From Coach to Awakener)



Mai este un aspect care merită a fi menționat aici. Nu este recomandat să pornim într-o căutare a menirii noastre din “nevoie/ trebuință”. Nevoia este un motivator minunat pentru a ne descurca la nivelul segmentelor de la baza piramidei lui Dilts.

Tânjești să-ți afli Misiunea în viață atunci când ți-ai satisfăcut deja nevoile de bază. După Maslow (psiholog Abraham Maslow, în lucrarea „A Theory of Human Motivation” din 1943) nevoile de bază sunt: nevoia de hrană, adăpost, securitate, familie, dar și stimă de sine, apartenență, recunoaștere și autorealizare.

Aș spune că impulsul de a-ți descoperi Misiunea este mai degrabă în legătură cu nivelul de conștiință al unei persoane, decât cu o anumita perioadă din viața acesteia.

Mai mult decât atât, piramida ne poate explica de ce auzim de oameni săraci, cerșetori sau oameni ai străzii, fără adăpost, care deși abia își duc zilele (deci care ar avea nevoi de bază de satisfăcut) dar în a căror vorbă poți simți o înțelepciune adâncă, parcă au toate răspunsurile, sunt recunoscători pentru tot ce au și transmit acea pace adâncă care vine din cunoașterea că totul este bine.

Cunoașterea Misiunii ne permite să devenim creatorii realității noastre. Alegem deliberat și conștient ce să facem și cum să reacționăm la circumstanțele exterioare și la provocările vieții. Nu mai suntem un “efect” al unei conjuncturi/ sume de factori externi ci devenim “cauză”. Nu mai reacționăm la ce ne aduce viața și nu mai facem ceea ce se așteaptă firesc de la noi în anumite împrejurări.

Nu e nevoie să ne cunoaștem explicit misiunea în viață ca să fim în stare să funcționăm în lumea asta, însă dacă o cunoaștem e ca și cum am lua-o pe o scurtătură, am tăia-o direct , comprimăm timpul și ne accelerăm evoluția și dezvoltarea în timpul acestei vieți.

În cele din urmă, Misiunea Personală și Menirea, Scopul nostru mai înalt, țin de evoluția noastră spirituală, de trezirea noastră la o altă realitate, superioară, în care ne amintim cine suntem noi cu adevărat.

Iată ce credea Napoleon Hill despre Menirea noastră:

“A trăi fără un scop clar și major nu poate duce decât la o viață mediocră, sărăcăcioasă. Poți să te descurci în viață și fără un Scop Clar Definit, dar nu vei înainta niciodată. A-ți clarifica întâi scopul, misiunea, este punctul de pornire pentru toate realizările.

Vei fi mai bun în tot ce faci, indiferent de ce alegi, pentru că te focusezi pe oportunități în loc să te lupți să îți câștigi existența”.

Sau ce spunea Patanjali:

“Când ești inspirat de un scop mare, de un proiect extraordinar, toate gândurile tale sparg zăgazurile:

Mintea ta transcende limitările, conștiința se expandează în toate direcțiile, iar tu te găsești într-o lume nouă și minunată. Forțe și facultăți adormite se trezesc la viață, și descoperi că ești o ființă cu mult mai măreață decât ai crezut vreodată că poți fi”.

Cum să te pregătești pentru Călătorie?

- Mai întâi de toate, acceptă lucrurile așa cum sunt, fii împăcat cu faptul că încă nu îți cunoști Misiunea. Nu face o tragedie din asta. Nu îți mai pune întrebări în care să simți frică, disperare, îngrijorare, lipsă: “Care e oare Misiunea mea?”, “Da’ eu oare am o misiune a mea?”, “Ceea ce fac acum poate fi parte din Misiunea mea?”, “Voi afla vreodată care mi-e misiunea?”... Cu cât petreci mai mult timp în zona de “nu știu”, cu atât mai puține șanse ai să îi permiți acestei Misiuni să ți se reveleze. Amâni dezvăluirea misiunii pentru că te îndepărtezi vibrațional din ce în ce mai mult de alinierea ta cu Sinele Superior.

- Am un secret să-ți spun: dacă ai ajuns să-ți pui această întrebare, stai liniștit, căci te afli deja pe calea descoperirii misiunii tale! Amintește-ți de nivelurile de conștiință și de piramida lui Dilts :-)

- Ca să știi ce vrei, e nevoie să îți aloci un pic de timp ca să afli! Așa că fii dispus să îți faci timp pentru asta. Și nu e ok să încerci în timp ce ești în mașină și aștepți să iasă copilul de la școală sau în timpul pauzei de masă de la serviciu sau în timp ce aștepți să intri la stomatolog. Ai nevoie de puțin timp cu tine, când ești calm, liniștit, singur și nu te deranjează nimeni. Dacă simți nevoia să ai o muzică lină, să ai o lumânărică pe aproape, să arzi un bețișor parfumat, fă-o! Ai nevoie să intri în legătură cu “miezul” ființei tale, să lași sinele tău interior să vorbească.

- Dacă tu crezi că, la urma urmei, toți oamenii au aceeași misiune, în general: să fie buni, să ajute pe ceilalți, să iubească, etc. și te gândești de ce să te mai obosești să cauți ceva care ți-ar fi specific ție, ai putea descoperi că nu prea rezonezi cu afirmațiile acestea, nu prea te poți angaja să le respecți pentru că sunt prea generale, impersonale și goale penru tine. Ca să nu mai zic că ai rata să faci un salt uriaș în conștiință care te-ar ajuta să îți creezi viața ca un adevărat Maestru ce ești.

- Numai să te gândești la Misiunea ta personală, făcând deducții logice și corelații întelectuale, nu îți poate oferi un rezultat satisfăcător, pentru că nu ai implicat deloc emoțiile tale, intuiția, cel de al șaselea simț, componente importante în acest proces. E nevoie să te folosești atât de intelect cât și de emoție.

- Al treilea ingredient necesar, pe lângă intelect și emoție, este acțiunea. Nu te teme să treci la treabă, să încerci , să verifici ce îți place, să ieși din casă și să experimentezi ceea ce prezintă pentru tine o atracție; decide dacă îți place olăritul, de exemplu, numai după ce te-ai murdărit pe mâini de lut, încercând să faci o ulcică.

- Nu decide dacă îți place să faci ceva bazându-te pe ce spun alții, sau bazat pe ce consideră opinia publică că ar fi de bun simț, corect, respectabil, eroic sau inspirațional. Important aici este să te întrebi: Cum mă simt făcând asta? Și verifică cum e pentru tine: te inspiră? Te face să plutești? Te entuziasmează? Ascultă-ți trupul și nu vocea din cap care nu mai tace.

Câteva lucruri de luat în rucsac înainte să pleci la drum

"Viața are sens numai dacă faci
ceea ce are sens pentru tine"
Alan Cohen

1. Misiunea ta personală este cea care alegi tu să fie. Nu este dată, nu este de neschimbat. De fapt se schimbă de-a lungul vieții, pe măsură ce tu crești și te expandezi și începi să te simți în stare să faci o diferență în lume, să servești mai mult și mai bine un segment din ce în ce mai mare de oameni.

2. Misiunea ta nu implică activități specifice, job-uri, abilități...este mai degrabă ceva mai general. Nu te aștepta să descoperi că Misiunea ta personală este să cultivi roșii, să crești câini de rasă, să lucrezi ca și educator la grădiniță, să pui bazele unei afaceri de milioane, nici măcar să participi la experimente de fuziune nucleară la rece, oricât de importante ar fi aceste lucruri pentru omenire. Acestea sunt doar mijloace prin care ne realizăm Misiunea personală. Modul în care vă face să creșteți, intuițiile pe care vi le dă, deschiderea inimii pe care vi-o produce, focusul, sentimentele pe care ajungi să le experimentezi în timp ce faci aceste lucruri, asta e Misiunea ta personală.

3. Misiunea personală nu va suna niciodată imperativ, obligatoriu, urgent!. Dacă descoperi ceva de genul “să lupt împotriva celei mai periculoase molime/ boli și să salvez omenirea”, uită! Acesta este ego-ul care încearcă să îți atragă atenția. Din contra, “să trăiesc conștient și curajos” sau “să încurajez pe ceilalți” ar putea fi într-adevăr lucruri pe care sufletul tău te-a inspirat să le găsești în tine.

4. Misiunea personală nu este niciodată complicată, ci simplă și grațioasă. Dacă tu crezi că ar trebui să studiezi un întreg tratat, un sistem anume, ca să fii capabil să scoți la suprafață ceea ce e deja în tine, asta e mintea de adult, obișnuită să analizeze și să disece lucrurile. Ai încredere în tine, orice găsești e parte din tine. Relaxează-te, respiră, ai răbdare și încredere în proces. “Munca” asta e mai mult energetică și intuitivă, așa că liniștirea minții e o cerință de respectat. Din contra, dacă pui presiune asupra ta să afli, dacă insiști cu încăpățânare să îndeplinești acest “obiectiv” folosind puterea voinței și o disciplină severă, asta va bloca întreg procesul și îți va aduce numai frustrări.

5. Caută esența din spatele formei. Dacă tu crezi că scopul tău este să participi la un proiect de îngrijire a copiilor orfani din Africa Sub-Sahariană, gândește-te așa: cum te ajută asta să crești, să evoluezi? Sau cum ajută asta planeta? Este cumva faptul că înveți compasiunea, iubirea și recunoștința pentru ceea ce tu ai deja?

6. Nu e nevoie să te străduiești prea tare să îți găsești misiunea. **E mai mult vorba despre a permite acestei misiuni să te găsească pe tine!**

Privește în urmă, în viața ta pentru a descoperi anumite tipare, ia exemplul meu, de pildă:

- m-am pregătit să fiu asistentă medicală, am lucrat 3 ani în diferite spitale încercând să ajut bolnavii dar nu am putut să accept sentimentele de victimă, de disperare și umilință, sau de neajutorare pe care le vedeam la pacienți.
- Am urmat universitatea și am devenit profesor. Deși aveam colegi foarte capabili, eram uimită de viața modestă pe care o aveau, de salariile mici dar și de perspectiva destul de limitată și încorsetată pe care o aveau asupra vieții, fără așteptări mari, fără pretenții, mulțumindu-se cu foarte puțin și neîndrăznind să viseze la mai mult. Pe de altă parte, m-a înfuriat programa școlară care transforma elevii în mici roboței îndopați cu informație nerelevantă pentru ei dar cărora nu le permitea dezvoltarea creativității, nu le oferea niciun instrument, abilitate sau cunoaștere pentru a deveni stăpâni și creatori ai vieții lor.
- Apoi am lucrat mulți ani într-o corporație unde am cunoscut acestă tendință modernă de a-ți vinde sufletul, timpul și sănătatea pentru vânzări, faimă și bani, astfel încât să ai acel sentiment că ești un om împlinit, că îți permiți o viață mai sus decât media (chiar și cu unele aroganțe :-)). Odată ce ai cunoscut acestea, te cuprinde frica să nu le pierzi, să nu dai drumul beneficiilor, te îngrijorezi că nu vei mai găsi așa ceva, în cazul în care nu mai ești performant și trebuie să pleci, ceea ce te transformă ca om, căci devii mai înverșunat, mai lipsit de empatie și iubie de oameni, mai egoist Este o dovadă că nu avem încredere nici în noi, nici în abundența Universului, nici în drumul nostru.
- Pentru mine, uitându-mă în urmă este evident că o parte a Misiunii mele este să ajut oamenii să devină conștienți de cine sunt ei cu adevărat și de puterea lor infinită de a-și crea realitatea pe care o doresc.

Să pornim la drum!

"Îți vei recunoaște calea odată ce ajungi la ea,
pentru că brusc vei beneficia de toată energia și
imaginația de care vei avea vreodată nevoie!"
Jerry Gillies

Alocă-ți 30-40 de minute (poate și mai mult dacă e nevoie) pentru tine. Alege-ți un loc unde să nu fii deranjat, relaxează-te, respiră profund de câteva ori, închide ochii și stabilește-ți intenția ca la finalul acestei perioade de timp să ai formulată complet și scrisă pe o foaie de hârtie Misiunea ta personală.

După ce răspunzi la fiecare întrebare, căutând să dai voie emoțiilor să vorbească, întreabă-te: " Este adevărat pentru mine? Ma reprezintă? Acesta sunt eu?" Cercetează-ți sufletul, caută adânc în sinele tău și vei simți dacă răspunsul e corect.

Vei remarca că anumite răspunsuri vin cu o încărcătură emoțională mare sau cu senzația că vrei să plângi, iar aceștia sunt indicatori importanți că ești pe drumul bun.

"Viziunea ta va deveni clară numai
când îți vei cerceta inima.
Cine se uită în afară, visează, cine se uită înăuntru, se trezește"
Carl Jung

Partea întâi: Unde te afli în prezent?

1. Ce faci de obicei cu multă plăcere? Indiferent cât de dificil sau consumator de timp este. Ce faci cu atâta plăcere încât nu ai idee când a zburat timpul, atât de absorbit ești de pasiunea ta.

2. Dacă ți-ai lua liber de la serviciu o săptămână ca să o petreci făcând doar lucrurile care îți plac, ce ai face?

3. După ce fel de activități te simți mai energizat când e termini decât atunci când ai început?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Numește trei valori pe care îți place să le exprimi cel mai des în viața de zi cu zi. (iubire, pace , bucurie, prietenie.... ai o lista cuprinzătoare la finalul cărții ca să te inspiri).

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. În ce modalități specifice exprimi aceste valori?

_____
_____

6. Ce te face să te simți că ai putere, că ești puternic? De ce?

7. Care este contribuția ta în grupul tău de prieteni? De ce vor prietenii tăi să le fii aproape?

8. Ce idei/ subiecte/ fapte te fac curios și nerăbdător să afli mai multe?

9. Despre ce subiect ai putea să vorbești ore în șir, fără să te plictisești, să obosești sau să-ți pierzi entuziasmul?

10. Ce fel de cărți sau reviste citești? Ai o carte sau un film pe care nu îl poți uita? De ce? Ce îl face de neuitat pentru tine?

11. Pe cine admiri? De ce? Pentru ce anume?

12. Cine te admiră pe tine? Pentru ce?

13. Pe cine individiezi? Pentru ce? Cine face/ este/are ceva ce ai vrea și tu?

14. De ce ți-e frică cel mai tare?

15. Ce critici sau judeci cel mai des? Ce aspecte neplăcute tot vezi în jurul tău?

Partea a doua: Caută tipare în trecut

16. Amintește-ți de vremea copilăriei: Ce visai pe atunci ? Ce vroiai să te faci când vei fi mare? Care erau jocurile tale favorite? Ce rol jucai cel mai des în grupul tău de prieteni?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

17. Din ce organizații ai făcut parte în adolescență sau în studenție? Ce cauze ai susținut cu toată inima ta?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

18. Amintește-ți de perioada în care erai fericit participând la un proiect pe care îl iubeai. Despre ce era vorba? De ce era atât de captivant pentru tine?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

19. In care job-uri sau domenii de activitate ai cunoscut cel mai mare succes care te-a făcut să fii mândru/ă de tine?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Pasul trei: Imaginează-ți! Ce ar fi dacă...?

20. Dacă ai prinde peștișorul de aur sau duhul din sticlă, ce le-ai cere? De ce?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

21. Ce ai FI, FACE sau AVEA dacă banii nu ar fi absolut deloc o problemă și ar fi imposibil să dai greș?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

22. Dacă ai avea o baghetă fermecată, ce ai face să se manifeste cât mi repede? De ce asta? Cine va beneficia de pe urma a ceea ce tu ai creat/ manifestat?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

23. Ce ai schimba în lumea asta dacă ai avea toata puterea necesară, ajutoare și instrumente potrivite?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

24. Gândește-te la o organizație non-profit. Pe care ai conduce-o/ sponsoriza sau adopta? (de ex: Salvați balenele/ copiii/ oceanele/ jungla; hraniți Africa; campanii pentru drepturile omului; Crucea Rosie, apararea mediului; alfabetizarea segmentelor de populație defavorizate, actiuni caritabile în caz de catastrofe și calamități, grupul cercetașilor, asociațiile pentru cercetarea/ eradicarea SIDA, Alzheimer sau alte boli...etc.) De ce ? Ce simți pe dinăuntru când te gândești la o astfel de cauză?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

25. Dacă ar fi să participi la spectacolul “Românii au talent”, ce ai putea să faci, într-un mod onorabil?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

26. Dacă ar fi să scrii o carte: “Cum să....” , despre ce ar fi vorba? Ce ai putea să-i înveți pe alții să facă?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

27. Dacă ar fi să fii prezent la funeraliile tale (ok, poate fi morbit dar încearcă să te imaginezi acolo :-). Ce ți-ar plăcea să auzi de la persoanele care ar vorbi despre tine (oficial, în public sau ... pe la colțuri)?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Respiră :-) Bea un pahar cu apă.

Verifică dacă ai mai avea ceva de completat.

Cum interpretezi chestionarul

Care este Misiunea ta personală?

Nu există răspunsuri corecte sau greșite, atâta timp cât simți că ceea ce ai răspuns te face să vibrezi și rezonează cu Sinele tău interior.

Așadar, ai avut vreun moment de “aha” sau “wow” când ai completat chestionarul? Ai senzația că ești în curs de a ți se revela esența ta, modelul tău divin?

Dacă nu, te rog nu te îngrijora! Odată ce ți-ai întors privirea înspre interior pentru răspunsuri, ai “tulburat un pic apele”, subconștientul va continua să îți aducă la suprafață tot felul de indicii, epifanii, senzații, sentimente, vise pentru a te ajuta să îți amintești.

În următoarele zile petrece câteva momente gândindu-te cu inima la Misiunea ta, făcând apel la adânca ta cunoaștere, la Maestrul din tine. Lasă-ți sufletul să îți cunoască intenția de a-ți aminiti Misiunea ta personală.

Dacă nu ești încrezător în ceea ce ai aflat tu, poți întreba și familia sau prietenii pentru ce anume te apreciază ei și astfel verifici și dacă există o concordanță între cum te vezi tu și cum te văd ceilalți. Dar repet, doar ce îți spune ție sufletul tău e important.

Interpretarea răspunsurilor pornește de la premisa că nu este posibil să îți placă ceva, sau să ai o viziune, un vis legat de un subiect dacă acel lucru nu este deja în tine, țipând și dând din mâini și din picioare să iasă la lumină, să fie recunoscut, onorat și acceptat.

Ceea ce pare că tu îți dorești și cauți în exterior, este doar o reflectare a ceea ce ai deja înlăuntrul tău. De exemplu, daca parte din Misunea ta este să ajuți animalele, este improbabil că îți va plăcea să stai cu orele în bibliotecă și să citești, așa cum ar face o persoană a cărei misune este să explice sau să predea informații dintr-un anumit domeniu.... e mai probabil că îți place să petreci timp în natură, cu animalele, fiind atent la nevoile lor și poate deja ești membru al unei organizații / fundații pentru salvarea faunei și că ți-ai dori să manifești o lume în care nu se mai mănâncă carne.

Vă repet: cele mai plăcute activități, dorințele și pasiunile identificate, sunt doar indicatori ai Misiunii în viață dar sunt cele mai de încredere, conștiente și "pământene" (pe lângă meditații, hipnoză, regresie, channeling...) pentru că bucuria inimii și entuziasmul sunt singurele modalități în care Sufletul îți vorbește. După cum spunea Steve Maraboli:

"Vreau să îmi trăiesc viața în așa fel încât

atunci când mă dau jos din pat dimineața,

diavolul să exclame: " oh, drace, s-a trezit!"

Așadar, în primul rând citește din nou răspunsurile și încearcă să identifici, să sesizezi fondul comun, orice similaritate, ideile care tot apar în răspunsurile tale, orice fel de repetiție.

Sesizează și notează verbele, acțiunile care se repetă mai mult de două ori. Ce emoții stârnesc în tine?

Primul set de întrebări (1-15) îți permite să îți descoperi alinierea internă cu Sursa. Acele activități care te fac să uiți de timp și oboseală, îți bucură sufletul și asta îți ridică vibrația. Bucuria este cea mai înaltă vibrație de pe Pământ, alături de vibrația iubirii. Focusul puternic din timpul acestor activități îți arată unde rezidă puterea ta de manifestare.

Valorile tale fundamentale(4) sunt linii directoare pentru întreaga ta viață; toate alegerile tale în viață sunt adânc înrădăcinate în aceste valori, ele dictează paleta de activități în care plonjezi.

Când te simți împuternicit, (6) ești atât de aliniat încât devii creatorul care ești menit să fii; este un indiciu al celui mai important motiv pentru care trăiești în vremurile acestea.

Admiri pe cineva (11) pentru că vezi în acea persoană aceleași calități pe care le ai și tu în tine și care încearcă să iasă la suprafață. De exemplu, dacă Misiunea ta este să ajuți umanitatea să devină independentă de sursele convenționale de energie, te pierzi în studiu și cercetare, te simți în al nouălea cer de câte ori descoperi încă un aspect legat de energia liberă și probabil îi admiri pe Tesla, Einstein și mai puțin sau deloc pe Hemingway sau Mark Twain.

Pe același principiu, ai putea să îl invidiezi (13) pe ultimul laureat al premiului Nobel pentru că a avut o inspirație fantastică care a schimbat cursul fizicii moderne, dar e nevoie să știi că invidia este modul în care Spiritul îți spune că și tu poți realiza așa ceva, că un astfel de succes e și la îndemâna ta, ai tot ce îți trebuie, altfel nu ai rezona cu aceste știri sau nici nu ai fi auzit de tipul ăla!

Fricile noastre (15) ne ajută să devenim conștienți de lecțiile pe care e nevoie să le învățăm în această viață pentru ca sub fiecare frică este un mare dar ce așteaptă să fie descoperit. Dacă îți este frică să nu pierzi bani sau că nu ai destul ca să-ți îndeplinești visele, ești invitat să eliberezi acestă frică, având încredere în Univers și în abundența lui absolută, experimentând detașarea de lucrurile materiale pentru a putea să te apropii de tărâmul Spiritului pur.

Al doilea set de întrebări (16-19) îți va aminti de visele simple ale Sufletului, din perioada dinaintea condiționărilor sociale și a apariției nevoii, ca și factor motivator. Acestea îți dau un indiciu despre adevărata natură și asupra chemării tale. Cele ma apreciate succese ale tale din trecut, îți arată ce te pasionează, ce îți face inima să cânte.

Al treilea set de întrebări (20-29) îți permite să îți depășești limitările, să realizezi ce ai putea face dacă ai reușit să depășești toate obstacolele, credințele limitative și false și să arunci o privire rapidă asupra potențialului tău complet, nelimitat, asupra Sinelui tău real.

Intoarcerea acasă

Trăiește-ți Misiunea

Nu e destul să știi care ți-e misiunea și scopul, adevărata muncă este să faci trecerea de la a cunoaște misiunea, la a o trăi zilnic, să te aliniezi conștient și deliberat, pas cu pas, ușor ușor, cu această misiune, să devii un canal pentru acestă energie specială care curge prin tine. E un proces în care îți cultivi și dezvolți acele aspecte ale conștiinței care sunt cele mai aliniate cu viziunea ta.

Există un citat foarte frumos (disputat între Pablo Picasso și Joy Golliver) care spune așa:

"Sensul vieții este să-ți găsești darul tău unic,

Scopul vieții este să îl oferi celorlați"

Totuși, nu deveni obsedat de descoperirea darului tău și nu te aștepta să îți schimbe viața peste noapte odată ce l-ai găsit, acestea sunt așteptări nerealiste. Deocamdată deschide-te doar către acestă nouă viziune. Nu te preocupa de "cum" ai să îl descoperi. Ai să îți dai singur seama, în curând.

Începe prin a-l scrie pe o bucata de hârtie pe care să o afișezi undeva, la vedere, în casă sau poți să îl faci screensaver sau wallpaper pentru computerul tău. În felul acesta îți "îmbibi" subconștientul cu esența misiunii tale iar comportamentul tău va începe în curând să se schimbe vizibil.

Poți să îți scrii misiunea pe o bucățică de foaie sau de carton de mărimea unei cărți de vizită și să o porți cu tine în buzunar sau în poșetă pentru o periodă. O folosești astfel ca ancoră: de câte ori îți strecori mâna în buzunar sau în poșetă pentru a căuta cheile, de exemplu, și atingi cartonașul din întâmplare....devino conștient de emoția pe care o stârnește în tine în acel moment, observă-ți zâmbetul care înflorește în colțul buzelor, spatele care se îndreaptă, poate și un val de căldură care te învăluie sau furnicături în chakra coroanei, fluturi în stomac...

Atenție! După ce te uiți o zi-două la Misiunea ta, e posibil să auzi vocea aceea dintre urechi încercând să te convingă de faptul că nu ești încă pregătit pentru misiunea ta sau că este nerealistă sau chiar fantezistă, la urma urmei "Cine ești tu să crezi că ai așa un rol important în Univers? Vezi-ti de treaba ta și întoarce-te la ceea ce faci de obicei!"

Nu asculta la astfel de motive, mulțumește-i minții tale că este așa de grijulie cu tine, dorindu-ți o viață confortabilă, ușoară, fără surprize și prea mult efort. Te iubește și îți vrea binele. Asta e treaba ei. Dar nu și a ta!

Poate îți va fi mai ușor dacă vei ști că intuiția ta, inima ta, nu ți-ar aduce vreodată viziuni sau dorințe care nu sunt deja reale și adevărate pentru tine! Nu îți poți imagina nimic din ceea ce nu există deja în tine, și dacă nu rezonezi vibrațional cu acea viziune. Dacă însă poți visa, imagina, închipui un lucru, în mod cert ai puterea să îl manifești în realitatea fizică!

"Omul nu este o ființă care să stea pe loc, este o ființă în proces continuu de devenire. Cu cât își dă voie mai mult să devină, cu atât își îndeplinește mai mult misiunea personala"

Rudolph Steiner

Pune-ti misiunea in aplicare

"Mainile care servesc sunt mai sfinte

decat buzele care se roagă"

Sai Baba

Odată ce ai început să simți că Misiunea ta este parte din tine, întreabă-te: "Pe o scală de la 0 la 10 (unde 10 inseamna ca esti in congruență perfectă cu Misiunea vietii tale) în ce măsură iti trăiesti scopul în acest moment?

Ideea este să îți transformi Misiunea de viață dintr-o idee abstractă din mintea ta, într-o acțiune practică, o expresie exterioară a viziunii tale unice. Nu poti fi de ajutor nimanui din lumea aceasta daca ții doar pentru tine acest lucru.

Fă-ți un plan, revizuiește-ți talentele si abilitățile, implică-te în activități in care te poți folosi de acele talente si aptitudini. Dacă este nevoie, învață lucruri noi, intreabă-te cum poți pune în valoare ceea ce știi că poți face.

Pe lângă acest lucru, apropie-te energetic de "Scopul tău Înalt" astfel:

- Trăiește în prezent, fii conștient de fiecare moment;
- Acceptă lucrurile asa cum sunt, fără să judeci;
- Iubește ceea ce ești și ceea ce faci;

- Fii recunoscator pentru tot ceea ce ai, esti sau faci;
- Nu-ți pune singur piedici, eliberează-te de îngrijorări și frici
- Scapă de balast, de credințele tale limitative;
- Bucură-te de momentele alaturi de familie;
- Meditează zilnic;
- Petrece mult timp în natură;
- Fă mai multe lucruri care îți dau o stare de bine.

Adaptează-ți ritmul zilnic la Misiunea ta și fii atent la mesajele primite de la corpul tău, de la intuiție și vise. Rămâi atent si conștient de fiecare dintre indiciile pe care le vei primi zilnic.

Cum te simti când știi că îți trăiești Scopul? Cum te simți cand NU faci acest lucru?

la lucrurile acestea ușor, ai rabdare cu tine însuți, nu ți pierde increderea daca observi câte o scăpare din când în când.

Să fii sigur că totul va fi bine! Este calea Ta iar faptul că o urmezi este dovada alinierii tale cu Sursa, creșterea si expansiunea ta fericită.

Si acesta este, la urma urmei, Scopul mai Înalt al tuturor oamenilor!

Îmi doresc să simți că a meritat să faci acestă călătorie și că te-a ajutat să capeți curaj, să ieși din carapace și să joci acest joc al vieții mai conștient și cu mai multa speranță, prezență, curaj si entuziasm.

V-aș fi recunoscatoare daca mi-ați spune dacă această carte v-a ajutat în vreun fel (sau nu). Daca sunt unele lucruri pe care ati dori să insist sau dacă e nevoie de ceva mai multe informatii despre vreunul din subiectele detaliate in carte, vă rog, spuneti-mi.

Orice idee, critica, părere care m-ar putea inspira spre a fi un coach si un indrumator spiritual mai bun este binevenită. Vă invit să discutăm mai multe. Scrieti-mi, va rog, la adresa:

cristina@quantumcoaching.ro

Pentru mai multe informatii despre cum îți poti reaminti cine ești cu adevărat, cum să păsești înainte ca si creator deliberat, cum sa accesezi resursele nelimitate din interiorul tau, cum să îți creezi viața și să o traiești conștient si din toată inima, cum să îți trezești Maestrul Interior pentru a reusi sa aduci Legile Universale în viața de zi cu zi, vizitează:

www.quantumcoaching.ro sau www.cristinatomescu.ro

Poți accesa și pagina de Facebook : Quantum Coaching

Exemple de valori umane

Abundenta	Bucurie	Continuitate	Dinamism	Experienta
Acceptare	Bunatate	Contributie	Diplomatie	Experienta
Accesibilitate	Bunavointa	Control	Directie	Expertiza
Actualizare	Caldura	Cooperare	Discernamant	Explorare
Acuratete	Calificare	Cordialitate	Disciplina	Expresivitate
Adaptabilitate	Calitate	Corectitudine	Discretie	Extravaganta
Adecvare	Calm	Creativitate	Disponibiitate	Extrovertire
Adevar	Camaraderie	Credibilitate	Distractie	Exuberanta
Afectiune	Candoare	Credinta	Diversitate	Faima
Afluenta	Caracter	Crestere	Dorinta	Familie
Agrement	Castitate	Curaj	Dragoste	Fascinatie
Altruism	Cinste	Curățenie	Dreptate	Fericire
Ambitie	Claritate	Curgere	Echilibru	Fermitate
Amuzament	Clasă	Curiozitate	Ecologie	Fidelitate
Angajament	Compasiune	Curtoazie	Economie	Filantropie
Anticipare	Competență	Darnicie	Extaz	Finete
Apartenenta	Competitivitate	Datorie	Educatie	Fitness
Apreciere	Completare	Dedicare	Eficacitate	Flexibilitate
Armonie	Compromis	Deferență	Eficienta	Fluenta
Armonie interioara	Comunitate	Delicatete	Egalitate	Fluiditate
Ascultare	Concentrare	Demnitate	Eleganta	Focus
Asertivitate	Condamnare	Democratie	Elocvență	Frugalitate
Atentie	Conectare	Dependenta	Empatie	Frumusete
Autenticitate	Conformitate	Deschidere	Enduranta	Gandire
Auto-control	Confort	Descoperire	Energie	Generozitate
Auto-dezvoltare	Congruenta	Determinare	Entuziasm	Gentilețe
Automultumire	Consistenta	Devotament	Eroism	Gratie
Aventura	Conștiență	Dexteritate	Euforie	Gratitudine
Binecuvantare	Constientizare	Diferentiere	Evolutie	Gregar
Bogatie	Constiinta	Diligenta	Exactitate	Grija

Hotărâre	Invatare	Obedienţa	Previziune	Sanatate
Iertare	Inventivitate	Onestitate	Prezenta	Sarm
Igiena	Invingator	Onoare	Prietenie	Satisfactie
Iluminare	Inviolabilitate	Oportunitate	Proactivitate	Securitate
Imaginatie	Istetime	Optimism	Profesionalism	Semnificatie
Impact	Joaca	Opulenta	Promptitudine	Sensitivitate
Impartialitate	Judicios	Ordine	Prosperitate	Senzualitate
Impartire	Leadership	Organizare	Prospeţime	Serenitate
Implinire	Libertate	Orientare spre rezultat	Prudenta	Seriozitate
Includere	Linişte	Orientare spre rezultate	Punctualitate	Serviciu
Incredere	Liniste interioare	Originalitate	Puritate	Sexualitate
Increderea de sine	Logica	Ospitalitate	Putere	Sfintenie
Incurajare	Loialitate	Pace	Putinta	Sfintire
Independenta	Longevitate	Pacificator	Rabdare	Siguranta
Indrazneala	Luciditate	Pasiune	Rafinament	Simpatie
Indrumare	Maiestrie	Patriotism	Rapiditate	Simplitate
Ingenuitate	Maniera	Perceptivitate	Ras	Simţ artistic
Inovare	Maturitate	Perfectiune	Realism	Sinceritate
Insight (al 6-lea simţ)	Mentoring	Perseverenta	Realizare	Sinergie
Inspiratie	Merit	Persistenţă	Realizarea de sine	Siretenie
Instinct	Merituos	Persuasiune	Recunoastere	Socializare
Integritate	Meticulozitate	Pietate	Reflexie	Sofisticat
Intelegere	Misterios	Placere	Relaxare	Solidaritate
Intelepciune	Moderatia	Popularitate	Respect	Soliditate
Inteligenta	Modestie	Positivitate	Responsabilitate	Solitudine
Intensitate	Mostenire	Potenta	Retinere	Speranta
Intimitate	Motivare	Practic	Reverenta	Spirit
Intr-ajutorare	Multumire	Pragmatism	Reziliant	Spiritualitate
Intrebator	Munca	Precizie	Rigoare	Spontaneitate
Intuitie	Munca in echipa	Pregatire	Sacrificiu	Stabilitate

Stăpânire de sine	Surpriza	Umilinta	Veghere	Vitejie
Stralucire	Sustenabilitate	Umor	Veneratie	Viteza
Strategie	Tăcere	Unicitate	Verva	Vivacitate
Structura	Tact	Unitate	Victore	Viziune
Subtilitate	Toleranta	Urmarirea scopului	Vigilenta	Voiosie
Succes	Traditionalism	Usurare	Vigoare	Voluntariat
Suficienta	Traire din inima	Utilitate	Virtuozitate	Zambet
Suport	Trairea viselor	Valoare	Visare	Zel
Suprematie	Transcendenta	Varietate	Vitalitate	

Cristina Tomescu este Coach acreditat în Legea Atracției, Master Coach NLP și WingWave Coach , Formator de formatori, Master Trainer NLP precum și practicant al unor metode de terapie energetica.

Cristina Tomescu este deținătoarea paginilor www.QuantumCoaching.ro și www.TheMasterInside.com iar misiunea ei este să ajute oamenii sătui de lipsuri și suferință să iasă din morișca vieții și din mentalitatea de victimă astfel încât să își poată aminti adevărata lor esență, asumându-și cu responsabilitate uriașul lor potențial creator.

În practica ei, Cristina îți facilitează întâlnirea magică și profundă cu Maestrul tău Interior, asistându-te în realinierea cu Sinele Înalt prin identificarea, scoaterea la lumină și înlocuirea credințelor limitative, astfel încât să îți poți schimba punctul de atracție și transforma viața.

Prin împletirea tehnicilor din coaching cu înțelepciunea Legilor Universale, cu ajutorul cunoșterii aduse de Neuroștiință și Epigenetică și practicile terapiilor energetice, Cristina acționează ca un catalizator pentru schimbarea vechilor paradigme și trezirea la o nouă realitate, aceea a unei noi dimensiuni în care fiecare trăiește conștient, asumându-și puterea creatoare, pe deplin aliniat cu Sinele Superior, ascultă de propriul adevăr și se exprimă liber pe el însuși.

Dacă dorești să pornești în călătoria de auto-descoperire alături de ea sau să o inviți să vorbească unui grup organizat, o poți contacta la adresa:

cristina@quantumcoaching.ro